NursRxiv
DOI: 10. 12209/issn2708-3845. 20221106001

1例铜砭刮痧改善眩晕患者失眠的护理个案

范　艳, 刘艳娜, 李陈晨, 王雪送, 杨　宇, 胡世荣
(北京中医药大学东方医院 脑病二科,北京 100078)

摘要: 本文总结1例铜砭刮痧技术改善眩晕肾气亏虚证患者失眠的护理经验,基于中医辨证施护,采用铜砭循经刮痧,经过7天的护理,睡眠质量、头晕程度、焦虑程度均有明显好转,可以很好的提高患者生活质量。

关键词: 铜砭刮痧; 眩晕; 失眠; 焦虑; 中医护理

失眠是眩晕患者常见并发症,不仅影响患者的情绪和降低生活质量,而且还会增加眩晕复发的危险。据统计,我国约有3亿成年人失眠,严重影响人们的身心健康及生活质量[1]。中医学中失眠称为“不寐”、“不得卧”、“目不瞑”[2],是由于各种原因所导致的入睡困难、睡眠时间不足以及睡眠质量差,进而导致患者白天出现疲惫、焦虑、不安、反应迟钝、头晕、记忆力减弱等临床症状,对患者日常工作和生活造成严重影响[3]。失眠患者长期使用安眠药会产生依赖性、成瘾性,影响日间的功能;中医外治法改善睡眠质量方面确实具有疗效[4],干预措施包括中药泡足、刮痧、针灸、按摩等。铜砭刮痧是中医常用外治法之一[5],在临床应用广泛,因铜砭刮痧板进行刮痧能够使人体达到最优的共振频率,从而进一步增强疗效,其在改善失眠方面具有独特的优势。本文总结了采用铜贬刮痧技术改善眩晕肾气亏虚型失眠的护理经验,现报告如下。

1　临床资料

患者男性,43岁,主因“头晕伴失眠半年加重2天”于2022年8月2日收治入院。入科后查体:患者神志清楚,头晕,时有胸闷气短,平卧加重,时有自汗,腰膝酸软,纳可,眠差,大便2日一行,小便清长。中医诊断为眩晕,西医诊断为头晕查因。患者舌质淡,苔薄白、腻,脉沉、弦,主诉头晕、失眠多梦,时有胸闷气短,健忘,自觉乏力,中医辨证为肾气亏虚证型。肾气亏虚又分为肾阴虚和肾阳虚,结合患者的临床症状辨证为肾阳虚,患者睡眠评价表(SDRS)[6]分值为45分,汉密尔顿焦虑量表(HAMA)[7]分值为21分。

患者入科后予以头部铜贬刮痧治疗,在辨证施护的同时予以心理护理。干预5天后,患者睡眠评分降至30分;失眠症状好转;干预7后,患者SDRS评分降至21分,HAMA评分降至11分,其失眠和焦虑症状明显改善,并于8月9日出院。出院后分别于第7天,第14天随访,患者表示恢复良好。

2　护理

2.1　护理评估

患者入院后评估其失眠和焦虑程度。失眠采用SDRS量表评估,总分为50分,分值越高失眠程度越严重。焦虑程度采用HAMA量表评估,总分>29分提示严重焦虑;总分22~29分提示明显焦虑;总分15~21分提示焦虑;总分7~14分可能存在焦虑;总分<7分提示无焦虑。

2.2　循经方案

首选可治疗失眠、缓解精神紧张的穴位如大椎、大杼、膏肓、神堂[8]。然后,头部刮起,头部的四条经脉督脉、膀胱经、胆经、三焦经均要刮拭,重点刮透百会、四神聪、风池、陶道等穴,升阳益气;接着,刮颈背部,其中督脉、足太阳膀胱经、肝俞、肾俞为重点。其次,足少阴肾经,重点刮透阴谷、太溪、涌泉穴等,以补益肾气。最后,刮足少阳胆经的下肢段,重点是太冲到行间,以泻肝火。

2.3　铜贬刮痧技术

铜砭刮痧时,患者取坐姿。患者和刮拭者均要保持心情宁静,静方能松,松方能通[9]。刮痧手法强调徐而和,用点、熨、摩法,自上而下,自左到

右,刮板角度与皮肤呈30-45°,不超过60°重点刮拭穴位每个穴位1分钟,主穴可以刮到2分钟,每次刮的距离不超过3寸为宜,皮肤不强调出痧,操作时刮痧板涂抹润滑油,降低摩擦系数,此操作,每天1次,3次为1个疗程。持续2个疗程的治疗。刮痧的力度以患者耐受为宜,根据患者情况逐渐增加力度。

2.4 护理要点

每次刮痧后,嘱患者勿吹风受寒,4小时后方可洗澡,以免汗孔扩张后导致寒邪湿邪入侵机体。饮食宜清淡,忌辛辣油腻之品,以免影响气机运行,可饮温开水或红糖水,以补充体内消耗的津液,加速新陈代谢[10]。

2.5 心理护理

患者存在明显的焦虑情绪,护士应针对性开展心理干预,缓解其负性情绪:①多与他人交流,多听风趣幽默的故事,保持精神放松,以积极的心态克服焦虑忧伤等情绪,从而改善睡眠。②转移注意力,如聆听舒缓优美的轻音乐,为患者进行五音疗法(羽音为主的男调式乐曲,苍京荡如水,风格清纯,与琴音调补肾),每晚睡前指导其放松,呼吸深长均匀,以此消除紧张情绪,促进睡眠。③白天进行适度的锻炼,如八段锦,有助于改善患者症状,从而改善患者精神状态,促进睡眠。

2.6 基础护理

基础护理主要为临床常规护理干预,包括:①引导患者熟悉病房环境。②安排安全舒适、温湿度适中、光线充足的环境,保持病室安静,避免噪声干扰睡眠。③保持床单位清洁、平整、干燥。④放置床挡,保持地面干燥无障碍物,避免患者跌倒坠床。

3 讨论

慢性失眠是临床关注的重点疾病之一,长期的失眠不仅影响患者生活质量,还会导致患者情绪紊乱,引发多种疾病。

眩晕后不寐的发病机制可归纳为:与机体阴阳失衡有关,人体阳主动、阴主静,阴阳平衡才能正常入眠,失眠多由心、肝、脾三脏失衡,机体处于应激状态所致,长期处于应激状态会对人体产生一定负面影响,常导致患者产生心理变化,甚至出现焦虑、抑郁等情绪,严重者甚至出现自杀倾向。主因是阴阳失调,证型以肾气亏虚为主。

有研究表明,刮痧可刺激人体体表的经络腧穴,达到调畅气机,疏经通络,活血祛瘀,安神定志的功效[11],可有效治疗睡眠。铜砭刮痧以调气为首,调动人体的气血运动,以通为治,以通为补,以通为泻[12]。

刮痧作为极具中医特色的临床治疗方法,刮痧板作用于人体体表特定部位,从而达到调节机体生理、病理状况,继而实现治疗疾病的作用。刮痧的手法作用于人体头部,能促进毛细血管的扩张,增强脑部血流量,使脑的血液循环得到良好改善。刮拭头部太阳、神庭及百会等穴位,能改善头部血液循环,疏通经脉,调和营卫,引阴入阳,从而起到调和阴阳平衡的作用。

铜贬刮痧治疗属于非药物治疗的中医操作,具有绿色无创伤、刺激小、舒适度强、安全性高等优点,在临床治疗中易于推广且患者接受度高。铜贬刮痧以中医辨证施护为基础,整体论治为治疗原则,依据患者的中医辨证分型和临床症状,进行个体化的治疗,对改善患者失眠症状有明显疗效。

该个案的辨证思维遵循了经络腧穴理论和脏腑学说,循经方案是本个案的核心。从个案干预前后的评价效果看,铜砭刮痧对于改善患者失眠确具疗效:睡眠质量明显改善,睡眠效率有所提高。

本文旨在通过分析案例积累临床经验,对整个疗护过程进行总结归纳,以便更好地将这铜贬刮痧技术推广应用于临床。但个案分析样本量有限,存在一定的局限性,需进一步研究,以更好为临床应用提供理论支持。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

[1] 庄平,王文莲,陈凤梅. 1例虎符铜砭刮痧改善失眠患者睡眠质量的护理个案[J]. 医药前沿,2018,8(23):256-257.

[2] 白春杰,纪代红,陈丽霞,等. 失眠严重程度指数量表在临床失眠患者评估中的信效度研究[J]. 中国实用护理杂志,2018(28):2182-2186.

[3] 武润梅,王芝平,梁晶晶,等. 失眠综述及临证举例[J]. 光明中医,2017,32(7):939-941.

[4] 梁劭琴,林颖,朱莉. 浅谈中医护理技术治疗郁症伴失眠症状的研究进展[J]. 中西医结合护理(中英文),2020,6(10):155-156.

[5] 王羽乔琳,秦元梅,钟远,等. 虎符铜砭刮痧疗法的作用机制及临床应用进展[J]. 光明中医,2020,35

(21):3475-3478.
[6] 张琪. 中医护理干预失眠症效果的系统评价[J]. 牡丹江医学院学报,2020,41(1):19-24.
[7] 段泉泉,胜利. 焦虑及抑郁自评量表的临床效度[J]. 中国心理卫生杂志,2012,26(9):676-679.
[8] 白春杰,纪代红,陈丽霞,等. 失眠严重程度指数量表在临床失眠患者评估中的信效度研究[J]. 中国实用护理杂志,2018(28):2182-2186.
[9] 孙瑞敏,王慧利,徐寒冰. 虎符铜砭刮痧治疗肝火亢盛型高血压临床效果研究[J]. 中国疗养医学,2020,29(10):1044-1047.
[10] 干正,顾伟,李湘授. 论刮痧之补泻[J]. 中国中医药现代远程教育,2021,19(16):143-145.
[11] 郑娟霞,郑娟丽,张慧敏,等. 虎符铜砭刮痧治疗膝痹的效果研究[J]. 护理研究,2019,33(20):3636-3638.
[12] 赵佳田,郑华,马素平. 马素平教授虎符铜砭刮痧法治疗肝硬化胁痛经验撷英[J]. 亚太传统医药,2019,15(8):82-83.